Nr. 10. Cena 50 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

Pismo popierane przez Polskie Towarzystwo Pedjatryczne.

ROK I. NR. 10.

MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU

POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

DRUGI ZESZYT SIERPNIOWY 1927 r.

TREŚĆ NUMERU.



Nie skąpmy naszym dzieciom powietrza i słońca, nie krępujmy ich inicjatywy nieustannym okrzykiem: „nie wolno"!

W OKOLICY GÓRZYSTEJ



Zabawa w koniki

Jesteśmy od kilku dni w górzystej okolicy. Zdziś bryka, biega, kręci się na wszystkie strony; utrzymać go w domu nie sposób.

Ale też jest czemu się przyglądać i czemu dziwić. Bo czy to możliwe, aby te krówki, które widać na łące położonej wysoko, były takie małe? A pastuszka ledwie dojrzeć można. Przytem ciekawość go pali, jak to tam na górze wygląda, co stamtąd widać. Zdziś wspina się na palcach i zadziera nos do góry, ile tylko może, by zobaczyć, co też i po przeciwnej stronie gór się dzieje. Lecz wszelkie wysiłki nie pomagają; wygląda przy tych wyniosłościach jak mała kropka na trąbie słonia i basta. Niema rady. Zdziś wobec tego postanawia zwiedzić góry, obejść je dookolusieńka, aby poznać nową krainę i zadośćuczynić swej ciekawości. A mamusia bardzo zadowolona z zapału swego sześciolatka, przyrzeka mu, że jak prawdziwi wędrowcy z kijaszkiem w ręku, z kapeluszem, osłaniającym od zbytecznych promieni słońca, obejdą nową krainę i zapoznają się z jej cudami.

Rzeczą było Zdzisia zaciekawić się i zapłonąć zapałem do nowych wrażeń, rzeczą mamusi wykorzystać ten zapał i chęć poznania rzeczy nowych. Teren górzysty doskonale się nadaje do wyćwiczenia w marszu. Wogóle sport pieszy podnieca czynności oddychania i krążenia krwi, a w górach praca nietylko płuc i serca, lecz specjalnie mięśni nóg jeszcze bardziej się zwiększa, bo marsz pod górę zmusza mięśnie do bardziej intensywnej pracy.

Ćwiczyć się w piechurstwie możemy w najrozmaitszy sposób, zależnie od terenu: inaczej idziemy, wspinając się pod górę, inaczej, gdy się już znajdujemy na rozległej wyżynie. Idąc pod górę, musimy zwalczać pewien opór terenu, chód wówczas będzie cięższy, powolniejszy i powinien być bardzo miarowy. Raaz, dwaa, raaz, dwaa! a po kilkunastu krokach stop i mały odpoczynek. Będąc już na górze możemy raz iść jak żołnierze sprężystym, lekkim krokiem, innym razem krokiem drobnym, szyb-

kim, który stopniowo przechodzi w bieg.



Mówiąc o terenie górzystym, mam na myśli tylko wzniesienie stosunkowo niewielkie, jak w Krynicy, Szczawnicy, gdzie są świetne terenowe spacery, bo jedynie w takich miejscowościach można myśleć o zastosowaniu regularnych ćwiczeń marszowych dla małych dzieci. A i te ćwiczenia trzeba dozować stopniowo, z ostrożnością i umiarkowaniem. Szczególniej zwracać należy uwagę na dzieci słabsze, które na większy wysiłek bezwarunkowo nie należy narażać. Dla urozmaicenia ćwiczeń można dać dzieciom zabawę, np. w koniki, jak to widać na rycinie Nr. 1.

Za znakomite ćwiczenia uważam grę w piłkę, którą urozmaicać można do nieskończoności. Sam sposób rzucania piłki: w górę, o ziemię, z boku, jedną ręką, dwiema, do siebie, do kogoś, wyścig o piłkę, którą jedna osoba rzuca, słowem odmian mamy bez liku.

Na rycinach, które podaję, widać dzieci bawiące się nago. Są to obrazki wzięte z życia. Niechaj będą zachętą dla naszych matek do naśladowania tego przykładu. Powietrze i światło nigdy nie mają należytego dostępu do naszego ciała, choćbyśmy byli jak najlżej ubrani, wykorzystajmy więc pod tym względem okres letnich miesięcy, gdy jesteśmy wśród natury, nieskrępowani konwenansami życia w mieście.

W powietrzu czystem, górskiem możemy oddychać, jak to się mówi, pełną piersią. Wpływa na to i powietrze balsamiczne, lekkie i poczucie swobody i radość, jaką dają miejscowości górzyste.



Poniżej podaję praktyczne wskazówki, jak zastosować ćwiczenia oddechowe. Ćwiczenie Nr. 1.

1-o Wciągnąć powietrze za pomocą pełnego wdechu.

2-o Zatrzymać powietrze w płucach przez kilka sekund.

3-o Złożyć wargi jak do gwizdania i wydychać powietrze silnie (nie wydymać policzków!) przez otwór w wargach.

4-o Zaprzestać na chwilę, zatrzymawszy resztę powietrza; znów przez moment wydychać, znów zaprzestać i tak postępować aż do zakończenia wydechu.

Przy zmęczeniu i zgrzaniu to ćwiczenie działa bardzo orzeźwiająco.

Uwaga 1. Ten wydech cząstkowy należy robić z energją, wprost z siłą dużą wypuszczać powietrze przez otwór w wargach.

Uwaga 2. Przy wdechu nie podnosić obojczyków i ramion w górę. Uważać należy, aby przy wdechu brała udział cała klatka piersiowa. Wdech należy robić powoli, wysuwając stopniowo naprzód górną część klatki piersiowej.

Ćwiczenia przygotowawcze do prawidłowego oddechu, znajdzie czytelnik w N.r 4 „Młodej Matki“ w ćwiczeniu Nr. 1.

Ćwiczenie Nr. 2.

1-o Iść podług rytmu serca.

2-o Wdech przez 2 kroki czyli przez dwa uderzenia pulsu.

3-o Wydech przez 2 kroki.

4-o Iść nie oddychając przez 2 kroki.

Ćwiczenie można urozmaicić wciągając powietrze przez 2 kroki a wypuszczając przez 4 kroki.

Franciszka Kutnerówna.



SKRZYWIENIE KRĘGOSŁUPA

Badania lekarzy szkolnych wykazują, że niemal ¾ dzieci (zwłaszcza dziewcząt) trzyma się krzywo, a skrzywienia te potęgują się w liczbie w miarę wyższych klas, bo np. w klasie pierwszej spotyka się ich 4%, drugiej—6%, trzeciej—20%, a p i ą t e j j u ż 52%. Z tych też powodów obwiniano szkołę, że usposabia ona do skrzywień kręgosłupa przez to, że każe dziecku godzinami siedzieć w ławce (nieraz fatalnie zbudowanej) i często w pozycji krzywej (przy pisaniu ramię prawe podniesione). Tymczasem badania lekarzy szkolnych udowodniły, że jakkolwiek zaprzeczyć się nie da, że szkoła pogarsza skrzywienia, to jednak nie jest ona ich główną i jedyną przyczyną, b o w i e l e d z i e c i p r z y c h o d z i j u ż d o k l a s y I-e j z z a z n a c z o n e m w y r a ź n i e s k r z y w i e n i e m k r ę g o s ł u p a i skrzywień tych jest więcej w miastach (szkoły dobrze urządzone) jak po wsiach i miasteczkach (szkoły fatalne), a dalej

skrzywienia występują głównie u dzieci słabowitych, źle odżywianych, nidokrwistych, nieraz jako następstwo krzywicy (choroby angielskiej), a ogółem są one 6 razy częstsze u dziewcząt jak u chłopców, co dowodzi, że skrzywienie kręgosłupa rozwija się najczęściej u dzieci słabowitych już przed 6 rokiem życia, lecz bywa przez rodziców nie zauważonem i zjawia się przeważnie w razie braku ruchu i ćwiczeń fizycznych (dlatego częściej u dziewcząt). Jako lekarz szkolny zrobiłem już niejednokrotnie to smutne spostrzeżenie, że matki nie miały najmniejszego pojęcia nawet o dość znacznem skrzywieniu kręgosłupa swego dziecka i dopiero ja im je zademonstrowałem, bo dotąd oglądały swe dziecko zawsze zprzodu, a nie przyszło im na myśl, oglądnąć je nagie ztyłu. Skrzywienia bowiem głównie poznać można po nierównem ustawieniu ramion, odstawaniu łopatek, a zwłaszcza nierówności trójkątów, utworzonych przez zwieszoną rękę, boczną granicę klatki piersiowej i biodro. Trójkąt ten po stronie skrzywienia jest krótszy a głębszy. Rozróżniamy trzy stopnie skrzywień bocznych (bo te są najczęstsze)kręgosłupa:

1) pierwszego stopnia, t. j. nieznaczne, przy którem dziecko napominane: trzymaj się prosto, albo: podnieś wgórę ramię, prostuje się jeszcze samo;

2) drugiego stopnia, gdy już mimo upomnienia wyprostować się nie może zupełnie, ale my to jeszcze uczynić z niem możemy;

3) trzeciego stopnia, gdy już i przemocą nieda się wyprostować, albo utworzył się garb boczny i zdeformowanie żeber.



Skrzywienie drugiego stopnia (Trójkąt po stronie prawej większy i głębszy)

Na szczęście dzieci do lat 6, cierpią zwykle na pierwsze dwa stopnie skrzywień, t. j. da się je doskonale z tego wyleczyć odpowiedniemi ćwiczeniami gimnastycznemi (ortopedja) i rzadko potrzeba się uciekać do gorsetu, który musi być stosowanym w przypadkach już daleko zaawansowanych.

Rzadziej już spotykamy inne skrzywienia jak ku tyłowi (zwykły garb najczęściej na tle gruźlicy kręgosłupa) lub ku przodowi. Cierpie-

nie kręgosłupa w czas rozpoznane i leczone (gorset, leczenie ortopedyczne ew. operacyjne) zwykle daje się dobrze usunąć i wyleczyć i dlatego obecnie mamy garbatych i krzywych coraz to mniej, a może ich być jeszcze znacznie mniej, jeżeli matki będą pilnie obserwować swe dzieci a w razie wątpliwości, zwracać się zaraz do lekarza, zwłaszcza w wieku przedszkolnym, bo w szkołach pilnują obecnie tego lekarze szkolni.

Czy można skrzywieniom zapobiegać i w jaki sposób?

Jak wspominaliśmy jedną z najczęstszych przyczyn skrzywień kręgosłupa u małych dzieci jest krzywica (rachitis — angielska choroba) i dlatego w razie objawów tejże należy ją zaraz leczyć. Nie rzadko występują skrzywienia w stronę prawą (w przeciwieństwie do szkolnych w stronę lewą) z tego powodu, że piastunki noszą godzinami dziecko na lewej ręce (by prawą mieć wolną do pracy) a dziecko przechyla się bezwiednie ciałem ku piastunce, t. j. w stronę prawą.

Usposabiają też do skrzywień: praca dziecka przy stole za wyskoim, jako też siedzenie z założonemi nogami bez oparcia tychże na wysokiem krześle np. przy robotach, dalej stałe noszenie książek pod jedną pachą (tornister) i wadliwa pozycja przy rysowaniu i pisaniu.

Z tych też powodów krzesełka dla dzieci powinny być wyższe i mieć oparcia na stopy, dziecko nie powinno być noszone godzinami na ręku (ew. ręka zmieniana) nie należy pozwalać małym dzieciom zbyt długo rysować w jednej pozycji, a rychło zacząć z niemi rozmaite ćwiczenia gimnastyczne, zwłaszcza korpusem i rękami, co zarazem dodatnio wpływa na rozwój klatki piersiowej.

Dr. Adolf Klęsk.
(Kraków).



O BRAKU APETYTU U DZIECI

(2

W ten sam sposób powstaje u nas uczucie apetytu już przy szeregu wrażeń, które przywykliśmy łączyć z uczuciem zadowolenia przy jedzenu; należą tu: sposób podawania potraw, dźwięk talerzy, rodzaj nakrycia stołu, zapach poszczególnych dań. Należy jednakże przyznać, że wpływ apetytu na trawienie i na wykorzystywanie pokarmów był silnie przeceniany. Typowym przykładem tego, że można tyć, nie wykazując przytem żadnego apetytu, jest tuczenie gęsi, stosowane z powodzeniem już od czasów starożytnych.

Jak wiadomo, nastrój duchowy ma ogromny wpływ na uczucie łaknienia. Zmartwienie, gniew, wszelkiego rodzaju troski, brak radości życia, podniecenie nerwowe i przeciążenie pracą umysłową często w wybitny sposób zmniejszają apetyt. Nawet i niemiłe towarzystwo przy stole może hamująco wpływać na trawienie.

Przeciwnie: radość, wesołość, miła rozmowa — mogą uprzyjemnić nawet najprostszą potrawę. Wiadomo dalej, że samotność podczas jedzenia bardzo ujemnie wpływa na smak spożywanych potraw; stosuje się to nietylko do człowieka ale i do zwierząt. Trzeba o tem pamiętać, gdy się myśli o dzieciach

W przeciwieństwie do apetytu znajduje się obrzydzenie do jadła. Obok wielu innych przyczyn obrzydzenie to powodowane jest najczęściej przez przesycenie lub też zbyt częste spożywanie pewnej potrawy o niemiłym smaku czy zapachu. Również i brak wszelkiego smaku, a także i to, w jakiej postaci podawany zostaje dany pokarm, nie jest bez wpływu na wytwarzanie się uczucia wstrętu; tak np. potrawy kaszkowate bardzo często u dzieci wywołują po pewnym czasie obrzydzenie.

Zdrowy popęd do pokarmu znajduje w apetycie swoje zadowolenie.

Apetyt reguluje przyjmowanie pokarmu pod względem jakościowym i ilościowym; kres swój ma uczucie łaknienia w uczuciu sytości. To ostatnie uczucie stoi w związku z objętością przyjmowanych pokarmów; trzeba jednak zaznaczyć, że z wypełnieniem żołądka niezawsze w parze idzie nasycenie i o wywołaniu tego ostatniego stanowią często zupełnie swoiste właściwości pokarmów. Jeżeli przeto zależy nam, aby wprowadzić do ustroju większą ilość pożywienia, to powinniśmy nietylko brać pod uwagę wszystkie te czynniki, które pobudzają apetyt, lecz również i te, które odsuwają uczucie sytości tak daleko, jak tego wymaga wprowadzenie potrzebnej i pożądanej ilości pokarmu.

Wiemy naprzykład, jak ważnym środkiem dietetycznym u dzieci jest mleko, a z drugiej strony znana jest niechęć wielu dzieci do tego napoju. Otóż mleko dla jednego i tego samego osobnika posiada nader rozmaitą wartość sycącą w zależności od tego, czy podawane jest w stanie ciepłym czy zimnym, ugotowanym czy surowym, czy też kwaśnym. Nawet sposób podawania mleka może mieć znaczenie dla jego wartości sycącej; mleko wypijane łyżeczkami syci znacznie prędzej, aniżeli pite szklanką. Jeżeli napotykamy u dziecka na silny opór, a pragniemy, by koniecznie piło mleko, wtedy próbujemy mu podawać mleko w postaci skoncentrowanej, dodając doń tłuszcz czy węglowodan.

Czy należy pozwolić na przegładzanie dziecka: Nie ulega wątpliwości, że w wielu wypadkach jest to sposób skuteczny i przez niektórych lekarzy zalecany, aby później stosować kurację tuczącą.

Brak apetytu u dziecka jest w wysokim stopniu objawem indywidualnym i indywidualnie, a głównie pedagogicznie, powinien być traktowany. Odnosi się to zwłaszcza do tych dzieci, których niechęć do jedzenia

jest jednym z przejawów t. zw. negatywizmu czyli uporu, który poddaje się tylko umiejętnym wpływom wychowawczym. Zmiana otoczenia— to ostatni, ale często najbardziej skuteczny tutaj środek.

Nie wspomniałem dotychczas o tem, że matki, zwracające się do lekarza o radę, jak zapobiec bolączce, o której mówimy, mają przedewszystkiem na myśli receptę. Przypuszczają one, że wystarczy przepisać jakiś środek cudowny i dziecko wnet się odrodzi. Oczywiście nie da się zaprzeczyć, że tu i owdzie racjonalnie stosowany lek nie pozostaje bez wpływu na wzrost apetytu.

Z wszystkiego wyżej powiedzianego jasno wynika, że jednak pierwszorzędną rolę grają tu zawsze takie czynniki, jak odpowiednia atmosfera otaczająca dziecko, jak rozumne dostosowanie ilości, jakości i sposobu podawania pokarmów do indywidualności danego młodocianego osobnika.

Nie ulega wątpliwości, że bardzo wiele zależy od racjonalnego żywienia dziecka w najszerszem znaczeniu tego słowa. Umiejętna dietetyka nie należy jednakże do łatwo rozwiązalnych zagadnień. Już niektóre przytoczone powyżej fakty i spostrzeżenia dowodzą, że często drobne, nieznaczne napozór zmiany w sposobie żywienia mogą dać poważne i pożądane wyniki. Trzeba tu przytem zaznaczyć, że właśnie w poglądach naszych na cały dotychczasowy system żywienia zachodzą w ostatnich czasach wielkie i decydujące zmiany.

Każdy prawie słyszał już dzisiaj o t. zw. witaminach czyli dodatkowych składnikach pożywienia. Są to substancje, których chemicznie nie udało się dotychczas otrzymać; jednakże, jak dowodzą wyniki doświadczeń na zwierzętach i obserwacje na ludziach, są one nieodzowne dla normalnego przebiegu szeregu najważniejszych funkcyj życiowych. Między innemi mają witaminy bardzo wielki wpływ na uczucie łaknienia. Niedawno zaś jeden uczony higjenista zdołał wykazać, że nawet niezależnie od obecności witamin w pokarmach, zarówno smak potraw jak i ich własności sycące i odżywcze, ulegają stopniowemu zmniejszeniu w miarę przedłużania procesu gotowania. Zdaniem badacza tego, który opiera się na bardzo ciekawych doświadczeniach na zwierzętach, pokarmy gotowane pod względem swych właściwości odżywczych dla organizmu niezmiernie ustępują pokarmom surowym.

Być może, że kiedy te nowe zdobycze wiedzy znajdą zastosowanie w żywieniu dzieci, mniej będziemy już mieli pacjentów, którzy tak opornie zachowują się względem podawanego im jadła.

Koniec.

Dr. St. Kramsztyk.



O ZAPACHU Z UST

Jedną z przyczyn przykrej woni z ust jest próchnica zębów, przy której miazga zębowa jest w stanie rozpadu (zgorzeliny). Zapach z ust jest wtedy tak silny, że na kilka kroków czuć go i przyprawia nieraz otoczenie o mdłości, a nawet o stronienie od człowieka nim dotkniętego.

Źle utrzymana jama ustna, w której między zębami pozostają resztki gnijącego jedzenia, kamień zębowy, duża ilość korzeni i próchnica zębów wpływają na przykry mdlący zapach z ust. Kaleczenie dziąseł wykałaczkami, dziąsła krwawiące, przy których krew, pozostająca dłużej w jamie ustnej, podlega rozkładowi gnilnemu, tak samo powoduje niemiły zapach. Ropne zapalenie dziąseł, zapalenie dziąseł szkorbutowe, stany zapalne dziąseł podczas kuracji rtęciowej i t. d. dają również cuchnący zapach z jamy ustnej.

W wyżej wymienionych przypadkach zarówno oczyszczenie zębów szczotką, jako też płukanie jamy ustnej płynami dezynfekującemi nie wystarcza. Należy jamę ustną solidnie uporządkować — zęby wyleczyć, z nalotu i z kamienia zębowego dokładnie oczyścić, korzenie usunąć, dziąsła leczyć, zęby doknięte próchnicą zaplombować.

Często jednak przy dobrze utrzymanej jamie ustnej lub pomimo uporządkowania jej przykry zapach pozostaje. W tych przypadkach należy szukać przyczyny dlań poza jamą ustną. A więc ropne zapalenie zatoki szczękowej, przewlekły katar nosa z wydzieliną ropną, niektóre zapalenia gardzieli. Lecz to nie wyczerpuje zagadnienia.

Niekiedy schorzenia narządów zdala leżących od jamy ustnej są przyczyną zapachu z ust. Np. zapalenie zgonelinowe płuc daje tak przykry odór, że niepodobna obcować z takim osobnikiem.

Do częstych przyczyn obrzydliwego zapachu z ust należy zaliczyć złe trawienie, przy niedostatecznej ilości kwasu solnego w soku żołądkowym. Zalegające pokarmy, kwasy masłowe, masy połykanej plwociny mogą częściowo podlegać rozkładowi i powodować przykry zapach z ust. Często podawanie 1% kwasu solnego przed każdem jedzeniem już to zło usuwa.

Przeprowadzenie więc leczenia przez specjalistę w każdym poszczególnym przypadku daje wyniki dodatnie.

Dr. Danejko.



ZABIEGI

Masaż brzucha u dzieci.

U dzieci, które cierpią na nawykowe zaparcie stolca polecamy czasami wykonywanie masażu brzucha. Matka może sama nauczyć się wykonywać zabieg. Masaż należy wykonywać codziennie, przynajmniej w ciągu miesiąca. Polepszenie zaznacza się często już po kilku dniach; polepszenie trwałe może wystąpić dopiero po kilku tygodniach. Technika zabiegu jest prosta, ale wymaga dokładności. Przed pierwszym seansem należy opróżnić jelita za pomocą lawatywy. Naoliwiwszy lekko dłoń ręki prawej układamy ją na brzuchu dziecka w ten sposób, aby kciuk opierał się w okolicy pępka; następnie, lekko przyciskając do powłok brzusznych złożone razem palce, prowadzimy je ruchem kolistym od dolnej prawej części brzucha — najpierw ku górze, a potem znów ku dołowi, ale już lewej dolnej części brzucha. W ten sposób powtarzamy wielokrotnie ten ruch masujący, który winien postępować w kierunku przesuwania się treści pokarmowej w jelicie grubem (w kierunku ruchu strzałki zegara). Cały seans trwa pięć minut. Siłę ucisku dłoni, w razie potrzeby, można ostrożnie zwiększać. *Dr. J. W.*

KUCHNIA NIEMOWLĘCA

Purée z jabłka.

W z i ą ć:

100 gr. winkowatego jabłka.

½ szklanki wody (100 gr),

od ½ — 1 łyżeczki od herbaty cukru (2½ — 5 gr.),

⅓ łyżeczki od herbaty mąki kartoflanej (1½ gr.).

1. Obrać jabłko z łupy.
2. Pokrajać na kawałki.
3. Włożyć do rondelka, zalać wodą, rozgotować na marmeladę.
4. Przetrzeć przez gęste sito i wsypać cukier.
5. Mąkę kartoflaną rozbić z łyżeczką zimnej wody i wlać do marmelady.
6. Postawić na ogniu i dusić przez kilka minut, mieszając ciągle.

Jabłko pieczone.

W z i ą ć:

Duże kruche winkowate jabłko,

2 łyżeczki od herbaty kryształu (10 gr.).

1. Wydrążyć z jabłka środek z pestkami.
2. Wsypać w wydrążony otwór kryształ.

3. Położyć jabłko na kamienną lub metalową patelkę i wstawić do gorącego pieca.

4. Piec tak długo, aż jabłko będzie zupełnie miękkie, co trwa 15 — 20 minut, zależnie od gatunku jabłka.

Uwaga: Jabłko można podawać niemowlęciu zamiast jarzyny, poczynając od końca 3 kwartału.

Lucyna.

UCZUCIE STRACHU U DZIECKA

Nagły przestrach wywołuje zawsze odruch, mający na celu samoobronę przed rzeczywistem lub urojonem niebezpieczeństwem Odruch taki jest zupełnie normalnym objawem u każdego żyjącego stworzenia.

Nie wszyscy reagują jednakowo na strach. Nie wszystkie dzieci reagują jednakowo, reakcja zależy od ich temperamentu i stanu zdrowia. Jedne dzieci stawiają śmiało czoło niebezpieczeństwu, inne uciekają, jeszcze inne pozostają na miejscu, jakgdyby sparaliżowane, niezdolne do wykonania żadnego ruchu. Niektóre dzieci krzyczą przeraźliwie, inne nie mogą nawet głosu z siebie wydobyć.

Możnaby odróżnić dwie fazy, przez które przechodzi człowiek przestraszony, instynktowną i intelektualną. Pierwsza to reakcja mimowolna, druga to już faza rozumowa, podczas której przestraszony zdaje sobie sprawę z niebezpieczeństwa. U dziecka występuje najsilniej faza strachu instynktowego.

Małe dziecko częstokroć krzyczy, płacze, chowa twarzyczkę, jednym słowem, okazuje objawy strachu na widok nieznanego przedmiotu (nowy, duży pajac np.).

Niektóre osoby, mało styczności mające z dziećmi, pragną je zabawić robiąc przeróżne, (w ich własnem mniemaniu bardzo śmieszne), grymasy albo wydają głośne nieoczekiwane okrzyki. Skutek bywa wprost przeciwnym. Dziecko boi się i zaczyna krzyczeć.

Oto przykład wzięty z życia. Pewna, starsza już osoba, krewna matki chłopaka, mającego około roku, pozostała z nim przez chwilę sam na sam. Pragnąc malca oswoić i rozweselić, poczęła się zabawnie wykrzywiać i przybliżać swą twarz do twarzy dziecka. Tak je tym przestraszyła, że maleństwo dostało silnego ataku płaczu. Po paru dniach powróciła z paromiesięcznej podróży babka, i udała się wprost do pokoju wnuka by się z nim przywitać. Na jej widok malec począł krzyczeć i z trudem dał się uspokoić. Stan taki trwał blisko przez miesiąc. Pomarszczona i bezzębna twarz „babuni“ przypominała chłopakowi wykrzywiającą się starą ciotkę i robiła na nim to samo wrażenie odrażające i „straszne“.

Poczucie niebezpieczeństwa rozwija się w dziecku zaraz w pierwszych miesiącach życia. Znanym jest fakt, że dziecko zachowuje się zupełnie spokojnie, gdy je podnosimy wysoko, natomiast wyrywa się i krzyczy gdy prędko je opuszczamy. Należy też zwracać baczną uwagę na dziecko,

gdy poczyna chodzić. Uczucie bólu trwa bardzo długo w jego pamięci. Dziecko, które upadło i uderzyło się przy nauce chodzenia będzie się wstrzymywało przez czas dłuższy od prób następnych.

Silne wrażenie, odniesione w najmłodszych nawet latach dzieciństwa, pozostaje nieświadomie w myśli dziecka przez długie lata. Pewna 35-letnia osoba odczuwała nieprzezwyciężony wstręt do wszelkiego rodzaju piór ptasich. Będąc dzieckiem, weszła do pokoju, do którego poprzednio zabłąkała się przez otwarte okno jaskółka i fruwała pod sufitem, nie mogąc się wydostać z pułapki. Story były zapuszczone i w pokoju panował półmrok. Gdy dziewczynka otworzyła drzwi, jaskółka, zwabiona światłem, frunęła ku niej i musnęła ją skrzydłami po twarzy. Szczegóły tej sceny od dawna zatarły się w pamięci, pozostało jedynie bezwolne wspomnienie wstrętnego zetknięcia się z piórami, co ją napawało odrazą do wszelkich ptaków.

A teraz pytanie: jak złagodzić lub jak wykorzenić u dziecka uczucie strachu? Mały Piotruś, dziecko pięcioletnie, miał zwyczaj grzecznego i natychmiastowego usypiania, zaraz po ułożeniu go w łóżeczku. Pewnego dnia, w godzinę po uśnięciu, zjawił się znienacka w stołowym pokoju, uskarżając się na ból w nodze. Matka roztarła mu wskazane miejsce, poczym malec na nowo spokojnie zasnął. Scena podobna powtarzała się przez parę dni zrzędu. Za każdym razem ukazywał na inne miejsce, mówiąc że go tam boli. W dzień nic go nigdy nie bolało. Gdy zjawił się w stołowym pokoju czwartego wieczora, matka, przypuszczając, że kaprysi i symuluje ból, nakazała mu, aby sam sobie roztarł bolące miejsce i szedł grzecznie spać. Na to malec się rozpłakał i oświadczył, że nie pójdzie sam do pokoju sypialnego, gdyż tam są lwy, które chcą go pożreć. Piotruś zwiedzał na parę dni przedtym ogród zoologiczny i widział ryczące lwy, które wywarły na nim ogromne wrażenie.

Jak postąpiła matka? Wzięła synka na kolana, tłumacząc mu łagodnie, że lwy są pozamykane w bardzo mocnych klatkach i że nie grozi mu żadne niebezpieczeństwo. Następnie zmieniła temat, opowiadając mu o wesołych małpkach, ślicznych wiewiórkach i poczciwych osiołkach. Dziecko się uspokoiło i zasnęło, obiecując, że nigdy już nie będzie się bało lwów.

Matka użyła w tym wypadku jedynego skutecznego i racjonalnego środka. Trzeba wmówić przestraszonemu dziecku, że obawy jego są urojone i bezpodstawne. Należy potrafić wpoić w dziecko przekonanie, że niebezpieczeństwo dlań nie istnieje, a pozbędziemy się u dzieci uczucia strachu, tak zgubnie oddziaływującego na jego ustrój psychiczny.

O „strachu“ jako metodzie wychowawczej, stosowanej u nas niestety tak często przez matki, nie zdające sobie sprawy ze zgubnych skutków takiego postępowania, pomówimy w jednym z następnych numerów „Młodej Matki“.

R. Virion.

PLOTECZKI MACIERZYŃSKIE

Krzyś.

Krzyś ma dwa i pół lat. Jest bardzo systematyczny. Ma stałe, ściśle określone godziny, w których je i godziny, w których sypia. Jeżeli czasem, (a zdarza się to bardzo rzadko) stanie się tak, że obiad spóźni się o 20 minut — Krzyś jest bardzo niezadowolony, staje pośrodku pokoju i krzyczy. Ktoś nieznający bliżej obyczajów Krzysia mógłby pomyśleć, że Krzyś awanturuje się bez powodu.

To samo dzieje się ze snem. Jeżeli o godzinie 12 w południe nie położy się go do łóżeczka na godzinną drzemkę — potrafi zasnąć nawet w dorożce.

Któregoś wieczoru Krzyś poszedł spać zamiast o 7½ o 8½. Był z mamą na wsi u dwóch małych dziewczynek i wrócił zbyt późno do domu. Oczy mu się kleiły do snu, ale, o dziwo, bez żadnych gwałtowniejszych protestów, pozwolił się myć i rozbierać o tak spóźnionej porze. Gdy już był w koszulce, mama położyła go do łóżeczka.

„A teraz przeżegnaj się Krzysiu“.

Krzyś ukląkł. Wolno i sennie podniósł rączkę do czoła. Głos mu się ciągnął leniwie.

„W imię Ocia i Sina i Ducha Świętego“.

Nagle gwałtownym ruchem rzucił się na poduszkę i z zamkniętemi już oczami oznajmił stanowczym głosem:

„A m e n t nie mówię, bo jestem badzio zmęciony!“

W.

Romek.

Romek ma trzy lata. Jest jasnowłosy, gruby, dobroduszny. Ma oczy niebieskie ufne i okrągłe.

Siedzi przy swoim małym stoliczku przed talerzykiem z winogronami, które szalenie lubi. Je i aż sapie z gorliwości i zadowolenia. Wygląda jak uosobienie dobrostanu, niefrasobliwości, pogody i apetytu. Aż oczy w siebie bierze.

Zjadł jedno grono i napoczął drugie.

Podchodzi mamusia nerwowa i chuda, naogół stroskana, a w tej chwili cała wydana radości, gdy tak patrzy na grubego syna w takiej beztrosce.

Ach ty mój synu, jak to on ślicznie sobie zajada! Czekaj ja też skosztuję. I uszczknęła jedną jagódkę. Jedną jedyną, żeby stwierdzić, że są dojrzałe i słodkie.

Wznoszą się okrągłe spokojne oczy barwy kwitnącego łubinu.

Niezadowolony gruby głos powiada:

„Dlaczego mamusia tyle je?“

B.

PTAKI

Kraskę dzieci widziały raz jeden tylko. Przeleciały cicho, kiedy najstarsza dziewczynka leżała w ciepłej od słońca trawie, a bracia siedzieli na szczycie białej czereśni, objadając się jej blado-bursztynowemi owocami.

Przeleciała podobna skrawkowi tęczy, zginęła w szarych liściach jabłonki i znów przeszyła błyskawicznym lotem zielone powietrze sadu nisko popod konarami drzew, tuż nad dziewczynką. Potem wzbić się musiała nad wierzchołek czereśni, bo chłopcy zaczęli krzyczeć.

— Patrz jaki ptak. Patrz jaki ptak!

Dzieci co tchu w piersiach pobiegły opowiedzieć matce.

Że widziały ptaka, świecącego wielu kolorami, jak leciał po ogrodzie. Siostrzyczki widziały go też koło inspektów. Poleciał na piątkowskie lasy.

Zaczęło się dochodzenie, co to za ptak mógł być.

Dzieci opisywały go znowu, a matka zgadywała.

— Ogromny, ogromny. Taki!

— Może kania?

— Nie, nie. Czerwony.

— To gil pewno?

— Nigdy w życiu! To był niebieski, niebieski, niebieski ptak.

— A więc to może kraska — zgadła matka.

Dzieci pierwszy raz o krasce słyszały, ale zaprzeczyły z oburzeniem.

— Nie, nie. To było tysiąc razy więcej, niż kraska.

Napisały do wuja, co znał się na ptakach, list. Każde coś dodało. Powstała istna powieść, na którą wuj odpisał.

— To się wam śniło.

***

Słońce stało już poza jesionami blizko zachodu. Raz po raz, kiedy z cicha poruszały się niektóre liście, tworzyły się między niemi niespodziane odemknięcia, rozwiewały się jakby płomienne oczy popołudnia.

Nad zielonym tumultem bzów i jaśminów świeciły złoto-rdzawe fryzowane czuby akacji. Koło domu leżał wówczas ciemno-różowy obszar nadwieczornych blasków, ucięty równą ukośną linją cienia domu.

Jaskółki latały nisko, prześlizgując się jedwabną piersią po rumianym piasku.

Około kuchni stały dzieci i piły wodę, która pachniała studnią i mchem. Twarze dzieci były jeszcze nabrzmiałe od biegania po skwarze. Piły głośno, dysząc ze zmęczenia, aż dudniło w blaszanej kwarcie. A potem odrywały usta i przypatrywały się jaskółkom. Bo było w nich coś z żeglarzy, garnących się o zmierzchu do lądu, i tyle w nich było pośpiechu. Raz wraz przysiadały na gzymsach i podmurówkach domu jak wiotkie czarne kampanule. Czasem matka oknem wyglądała, i nie było nic cichszego nad to, gdy tak w letnie popołudnie na jaskółki patrzyła.

***

Blizkie stosunki wiązały nas zawsze z wróblami.

Dziewczynki nie bardzo je lubiły w gruncie rzeczy, a chłopcy wręcz niemi pogardzali. Mimo to ciągle trzeba się było z niemi zadawać.

Było ich wszędzie niepomiernie dużo. Szczególniej po strychach tak się rozpanoszyły, że matka obawiała się, aby nie wyrzuciły stamtąd domowych gratów i nie zagarnęły całej góry dla siebie.

Te oczywiste wałkonie i niechluje gniazda miały tak byle jakie, że raz poraz młode wróble z nich wypadały na twardy bruk pod okapem. Czasem zabijały się, ale czasem pisklę ocalało cudem jakimś i piszczało straszliwie, wołając o ratunek.

Było to obrzydle, nagie i gorące, leżące plackiem, krzyczące ślepą paszczą.

Ale dzieci ze świętym pośpiechem podnosiły wróblaka, kładły go do koszyczka, wysłanego watą, i otaczały tego małego chama najwyszukańszą opieką. Stawał się on powoli tyranem domu. O świcie zaczynał krzyczeć jak opętany, a gdy poczuł zbliżającą się rękę z muchami, trząsł się cały z nieprawdopodobnej żarłoczności. Tyranizowane dzieci kochały go z całego serca i piskami zachwytu witały każde nowe piórko tego golasa.

Kiedy ptaszysko wyrosło, odlatywało sobie w świat, młode, dorodne i wesołe, nie mówiąc nikomu dowidzenia.

Zdarzył się jednak śród tych wychowańców jeden romantyk, nigdy już przez dzieci niezapomniany.

Ten, kiedy wyrósł na pudach zjadanych much, wcale nie myślał opuścić gościnnego domu.

Gdy mu dzieci wspaniałomyślnie otwierały koszyczek, odlatywał i wracał o zmroku.

Siadał na otwartem oknie, ćwierkając głośno i szedł spać do koszyczka.

W ciągu dnia w ogrodzie, zlatywał czasem na ramiona któremuś z dzieci. Gdy bawiły się blizko miejsca, gdzie siedział na drzewie lub dachu, pokrzykiwał w tak szczególny i natarczywy sposób, że poznawały go natychmiast.

Któregoś dnia spadł jak kula podczas obiadu na stół i dziobał najspokojniej ziemniaki z salaterki, nic sobie nie robiąc z głośnego śmiechu wszystkich.

Tak sobie żył, samotny w swym ptasim narodzie, tęskniący, wykolejony i wdzięczny.

Jednego wieczoru młodszy brat wyniósł go z koszyczkiem na werandę, żeby zobaczył jak jest w nocy na dworze. Ptak się obudził. Spojrzał w czarowne głębie nocy, obróciwszy łebek w jedną stronę i w drugą stronę. Zobaczył. Poleciał i nie wrócił więcej.

Dzieci płakały.

***

Ale najpiękniejszą rzecz zrobił ojciec.

Była raz zima twarda i nieugięta, jak miecz.

Zające wyskubywały sobie coś niecoś ze stogów, ale kuropatwy były głodne. Chodziły po wszystkich polach od granicy do granicy, zadęte śniegiem i bez żadnej otuchy.

Przychodzić musiały nocą pod sam dom, bo nazajutrz, jeśli nie napadał znów śnieg, widać było w szklistych blaskach, jak szafirowy cień znaczył drobniutkie krzyżyki ich śladów.

Wtedy ojciec zaczął sypać dla nich na trawniku od strony polnej drogi pod drętwemi z mrozu topolami ziarno żytniego pośladu.

Gdy nastał wieczór z zimna aż granatowy, a na niebie ukazywał się równie zimny metaliczny księżyc, dzieci gasiły lampę.

Widać było wtedy za oknem stężały świat i blado świecące śniegi, szafirowo-złotą arabeską cieniów porysowane.

Od pogrążonej w mgławych cieniach łąki szły kuropatwy.

W lodowatych otchłaniach mrozu poruszały się trwożnie i cicho. Przychodziły i dziobały ukradkiem ziarno pod topolami. Jak śmieszne małe młoteczki biły śpiesznie ich śliczne główki w nielitościwy śnieg, łykając go razem z pośladem.

A potem, rozejrzawszy się cichutko, niepodlatując, odchodziły w bezbrzeżne pola.

Marja Dąbrowska.
(Uśmiechy dzieciństwa).

Widzę jak świat przechodzi w ręce nowego pokolenia władców i budowniczych. Młodzi wchodzą na arenę — i niech szczęście im sprzyja. Wręczamy im nasze pochodnie. Oni są dla nas wyrazem tej istotnej nieśmiertelności rodu ludzkiego.

H. Spencer.

Dzieciństwo to krótka chwila poranka. Bogactwo tej chwili zależy od Ciebie, matko, od twojej miłości, od twojej mądrości i od twojej wiary.

A. Patri.

Prosimy o odnowienie prenumeraty na bieżący kwartał.

Redakcja i Administracja: Górnośląska 20, tel. 401-24.
Konto P. K. O. 14555.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) — miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr.

Wydawca E. Grocholska. Redaktorzy: Dr. R. Barański i W. Pełczyńska.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

HÉMOPLASE

LUMIÈRE

BIOLOGICZNY ŚRODEK KRWIOTWÓRCZY

OTRZYMANY Z PROTOPLAZMY KRWINEK

Zawiera w stanie czynnym fermenty i lipoidy krwi

PRZEWYŻSZA WSZYSTKIE PRZETWORY ARSENO-ŻELAZOWE I HEMOGLOBINOWE.

DOSKONALE ZNOSZONY PRZEZ PRZEWÓD POKARMOWY.

Wskazania: Niedokrwistość, Błednica Schorzenia gruźlicze. Rekonwalescencja. Stany chorłacze



Hémoplase GRANULÉ
(z cukrem)
Postać ziarnista o b. przyjemnym smaku
od 2–6 lat: 1–3 łyżeczek od herbaty dziennie
od 6–12 lat: 3–4 łyżeczek

HÉMOPLASE AMPULES à 10 cc. (ŚRÓDMIĘŚNIOWO)

Niezawodne i szybkie wyniki nawet

w przypadkach najuporczywszych

Dawka: od 5—8 lat 2 x tyg. po 2 cc. 8—13 lat po 5—10 cc. 2 razy tygodn.



Przedstawicielstwo L. NASIEROWSKI

Piękna 62, Warszawa. **Telefon: 30-42, 124-39.**

Próby i literatura na żądanie WW. PP. Lekarzy.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.